

Esempio di dieta planetaria modificata da AMARO et Al		Frequenza	Quantità per porzione (grammi/giorno)			
			Piccola	Media	Grande	
ALIMENTI	DA AUMENTARE	Cereali: Riso, grano, mais e altro	2-3 volte al giorno	40	60	80
		Fonte di proteine: Legumi	3-4 volte a settimana	50	75	100
		Pesce	3-4 volte a settimana	100	150	200
		Verdure Tutte le verdure	2-3 volte al giorno	150	225	300
		Frutta Tutta la frutta	3-5 volte al giorno	70	105	140
		Grassi aggiunti Oli vegetali	2 volte al giorno	10	15	20
		DA SELEZIONARE	Latte Latte o yogurt	1 volta al giorno	125	190
	Derivati del latte Latticini		2 volte al mese	75	105	150
	Formaggi		2 volte al mese	50	75	100
	Fonte di proteine: Pollo, pollame		1-2 volte a settimana	75	105	150
	Uova		1-2 volte a settimana	50	75	100
	Tuberi o vegetali amidacei Patate e Manioca	1-2 volte al mese	75	105	150	
	DA RIDURRE	FONTE PROTEICA Manzo, pecora e maiale	2-3 volte al mese	75	105	150
		Grassi aggiunti Grassi animali	Sconsigliati	-	-	-
		Zucchero aggiunto Tutti gli zuccheri	Sconsigliato	-	-	-
TOTALE CALORIE GIORNALIERE			1300	2000	2600	